

INSTITUTO  
FEDERAL

Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

# Ansiedade: Como a alimentação pode ajudar?



# Você Sabia?

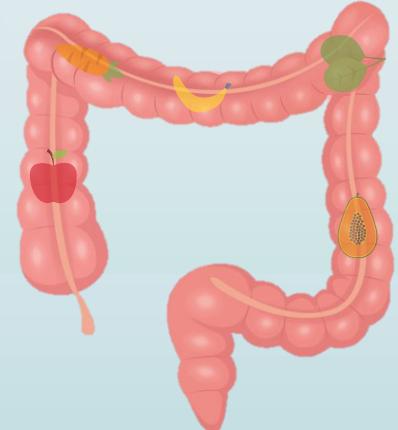
**Nossas escolhas alimentares podem aumentar ou diminuir os sintomas da ansiedade.**

**O consumo frequente de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcar podem afetar negativamente nossas emoções.**



# Saúde intestinal

**Uma flora intestinal saudável é importante para garantir a produção de neurotransmissores que melhoram o humor e ajudam na sensação de bem estar;**

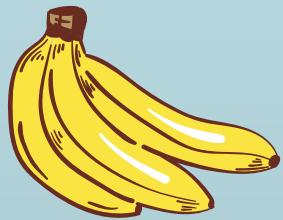


**Para se ter um intestino saudável, insira fontes de fibras como frutas, verduras e legumes e probióticos como iogurtes e kefir na sua alimentação.**

# **Alimentos que ajudam a combater a ansiedade**

**Consuma alimentos ricos em triptofano como banana, chocolate amargo com 70% de cacau, aveia e peixes como a sardinha, e oleaginosas;**

**O triptofano ajuda na produção de serotonina - Neurotransmissor que ajuda a melhorar o sono e humor.**



**A inclusão de fontes de vitaminas do complexo B como vegetais verde escuro, ovos, e sementes também é essencial pois ajudam na conversão.**

# **Alimentos que ajudam a combater a ansiedade**

**Inclua alimentos ricos em ômega 3 como sardinha, atum, azeite de oliva, sementes e oleaginosas;**



**Alimentos fontes de magnésio como banana, abacate, castanhas, couve e espinafre também ajudam a minimizar os sintomas;**



**Aumente a ingestão de alimentos ricos em zinco como amendoim, castanha, carnes, ovos, leite e derivado.**



## **Alimentos que podem agravar os sintomas**

**O café é uma bebida estimulante que pode vir a piorar os sintomas da ansiedade;**



**O consumo de bebidas que contenham cafeína como chá mate, preto e energéticos também devem ser evitados;**

**Bebidas alcoólicas tem efeitos de diminuir a ansiedade na hora, mas efeito rebote no dia seguinte, podendo causar crises de ansiedade;**

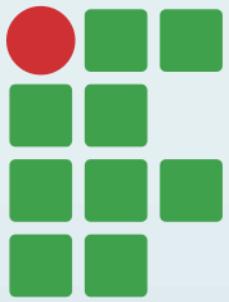




**Inclua chás de ação ansiolítica como camomila, folhas de maracujá, mulungu e melissa. Eles podem ser usados como coadjuvantes no tratamento e para pessoas com sintomatologias leves.**



**Importante:** Os chás não substituem o acompanhamento psicológico e o uso de medicamento (caso prescrito).



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraíba

---

Campus  
Princesa Isabel

## **Coordenação Pedagógica e de Apoio ao estudantes- COPAE**

**Nutricionistas:**

**Paloma de Sousa Bezerra**

**Contato: [paloma.bezerra@ifpb.edu.br](mailto:paloma.bezerra@ifpb.edu.br)**

**Leticia Farias Cavalcanti**

**Contato: [leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br](mailto:leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br)**