



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

Ansiedade: Como a alimentação pode ajudar?



Você Sabia?

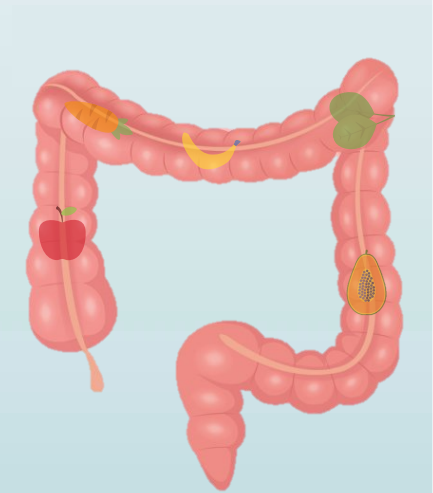
Nossas escolhas alimentares podem aumentar ou diminuir os sintomas da ansiedade.

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;

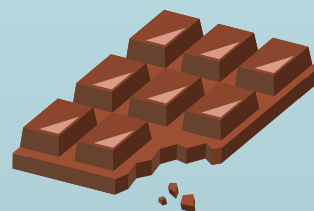
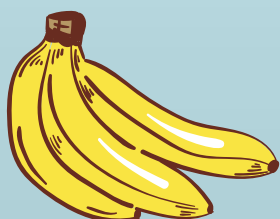


Para se ter um intestino saudável, insira fontes de fibras como frutas, verduras e legumes e probióticos como iogurtes e kefir na sua alimentação.

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;

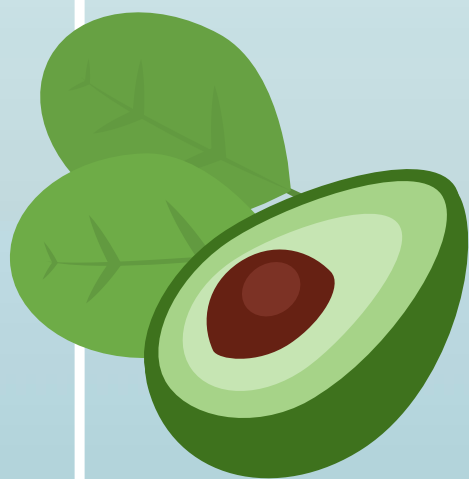
O triptofano ajuda na produção de serotonina - Neurotransmissor que ajuda a melhorar o sono e humor.



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;

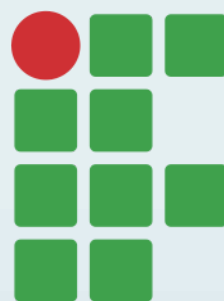




Inclua chás de ação ansiolítica como camomila, folhas de maracujá, mulungu e melissa. Eles podem ser usados como coadjuvantes no tratamento e para pessoas com sintomatologias leves.



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

Leticia Farias Cavalcanti

Contato: leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br