



ESTRESSE

=x=

ALIMENTAÇÃO





Espaço

# Viver Bem

**O estresse** é o modo como reagimos, física e emocionalmente às transformações da vida. Ele pode ser **positivo** ou **negativo**.

**O positivo** é aquela dose mínima de estresse que é essencial para a saúde e resulta em:

Vitalidade, otimismo, agilidade mental e boas relações pessoais.

**O negativo ultrapassa os limites e acaba sendo prejudicial à saúde, provocando:**

Fadiga, irritabilidade, baixa autoestima e falta de concentração.

**E até mesmo doenças como:**

Enxaqueca, Depressão, Câncer, Úlceras.



Você sabia que a alimentação pode ajudar ou piorar os níveis de estresse?

Então vamos falar de algo gostoso, que alivia o estresse, preocupação, depressão, irritação, insônia, mal humor, impaciência e ansiedade:

*COMIDA*

COMA  
MAIS

## **ESPINAFRE, FOLHAS VERDE ESCURAS E BRÓCOLIS**

Têm efeito antidepressivo, atua na produção de energia, é rica em potássio e vitaminas que ajudam a manter o sistema nervoso tranquilo.

## **OVOS**

Contém substâncias que garantem o bom humor, como a tiamina e niacina (vitaminas do complexo B), além de fazer bem para a memória.

### » **Prefira ele cozido:**

*Rico em proteína, contém uma boa dose de colina, o que é essencial para a saúde do cérebro; pode prevenir algumas doenças como Alzheimer e Parkinson.*

### » **Fique longe do ovo frito:**

*Além de elevar a quantidade de calorias dos alimentos, aumenta a ingestão de gordura insaturada elevando o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.*

COMA  
MAIS

## **FRUTAS OLEAGINOSAS**

Nozes, castanhas, amêndoas e a mais poderosa de todas, a castanha-do-brasil.

Auxiliam na diminuição do estresse por conter um importante antioxidante: o selênio.

## **BANANA MADURA**

Contém duas substâncias que auxiliam o humor: os carboidratos que estimulam a produção de serotonina e a vitamina B6 que garante mais energia.

## **LARANJA, MARACUJÁ E JABUTICABA**

Possuem altas doses de vitaminas que previnem o cansaço, combatem o estresse além de colaborarem com as defesas do organismo.

# COMA MAIS

## CHOCOLATE

Contém uma substância que estimula a produção de minerais importantes como cobre, manganês e magnésio (nutriente que fica em falta no período pré-menstrual). Dispara a produção de neurotransmissores responsáveis pelo relaxamento. Os chocolates mais recomendados são os com 70% de teor de cacau devido alto poder antioxidante.

\*consuma conscientemente para não elevar o peso.

## PIMENTA

A sensação de ardência é provocada pela capsaicina e faz com que o cérebro produza mais endorfina, neurotransmissor responsável pela sensação de euforia. A pimenta vermelha, de cheiro e a malagueta são as melhores para o humor.

COMA  
MAIS

## **SEMENTES DE ABÓBORA E GIRASSOL**

Auxiliam na manutenção do bom humor e ajudam a melhorar a qualidade do sono. Podem ser consumidas entre as refeições, como lanche.

## **ALFACE**

Tem poderoso efeito calmante em razão de uma substância presente em maior quantidade nos talos que devem fazer parte da salada!





BEBA  
MAIS

## VINHO

Vinho tinto é parceiro!  
Exerce forte ação antioxidante, reduz a oxidação do LDL colesterol, reduz a pressão arterial, é rico em flavonoides e previne a aterosclerose. Porém a quantidade de álcool consumida deve ser limitada.

## LEITE

Conhecido pela grande quantidade de cálcio, ele também produz um efeito relaxante em toda a musculatura.



# SUCOS DO BEM:

**Suco de Maracujá +  
MEL**

**Suco de Banana +  
MEL**

**Suco de Manga +  
UMA FOLHA DE ALFACE**

**Suco de Abacaxi +  
HORTELÃ**

**Chá de Camomila +  
LARANJA DOCE**

# QUER TESTAR SEU NÍVEL DE ESTRESSE?

---

## 1. Existe um bom equilíbrio entre minha vida pessoal e profissional?

- (0) Sempre
- (1) Algumas vezes
- (2) Raramente ou nunca

## 2. Pratico mais de 30 minutos de atividade física pelo menos três vezes por semana?

- (0) Sempre
- (1) Algumas vezes
- (2) Raramente ou nunca

## 3. Como está meu apetite?

- (0) bom
- (1) como forçado, mas como/ tenho comido bem menos
- (2) como muito pouco/ quase não como

## 4. Ganhei peso nos últimos 3 meses?

- (0) não
- (1) pouca coisa
- (2) mais de 3 kg

## 5. Durmo bem, no mínimo 6 horas por noite.

- (0) Sempre
- (1) Algumas vezes
- (2) Raramente ou nunca

## 6. Tenho tempo para hobbies ou para eu mesmo?

- (0) Sempre
  - (1) Com frequência
  - (2) Algumas vezes
  - (3) Nunca
- 

## SOME OS ÍTENS

$\leq 2$  - Você é uma pessoa equilibrada.

$> 2$  e  $< 5$  - O estresse pode estar começando, cuidado para não piorar.

$\geq 5$  - Você tem sintomas de estresse. Vale a pena procurar ajuda!

---

**Independente da sua pontuação, fique atento às dicas especiais:**



# DICAS ESPECIAIS:

## Valorize sua autoestima

Sinta-se bem em relação a você mesmo. Pessoas assim estão aptas a enfrentar e solucionar os desafios e responsabilidades com confiança.

- » Reserve um tempo para se ouvir e entender seus sentimentos e emoções;
- » Rejeite pensamentos negativos;
- » Esteja sempre com quem você possa trocar experiências, crescer e ser feliz;
- » Pratique uma atividade física que lhe dê prazer;
- » Ouça uma música relaxante antes de dormir.

# DICAS

## **MUDE SUAS ATITUDES**

Ocupe seu tempo e energia de modo realmente produtivo. Analise suas preocupações e dê prioridade para questões que realmente exijam sua atenção imediata.

## **CUIDE DA SUA SAÚDE EMOCIONAL**

Nossas atitudes, autoestima e reações a eventos estressantes afetam diretamente nosso estado de saúde.

Siga-nos nas redes sociais



@unimeduberlandia

### CONHEÇA NOSSAS UNIDADES PRÓPRIAS:

EVB - Avenida Cesário Alvim, 3521

CIAS - Avenida João Pinheiro, 60

SOU - Avenida João Pinheiro, 691



@UnimedUberlandia

unimeduberlandia.coop.br

Cuidar de você. Esse é o plano.

**Unimed**   
Uberlândia