

Reprodução Freepik



DA REDAÇÃO

Dados divulgados em fevereiro pela Universidade Estadual de Ohio, nos Estados Unidos, apontam o Brasil como o país mais ansioso de depressivo do mundo, e a situação piorou ainda mais por conta da pandemia. Ao todo

## 3 tipos de alimentos que você deve evitar se tem ansiedade

1500 brasileiros acima dos 18 anos participaram do estudo, desses, 63% relataram ansiedade e 59% sintomas de depressão.

De acordo com a nutricionista e pesquisadora, Aline Quissak, a ansiedade é complexa e pode ser influenciada por diversos fatores como: emoções, genes, hormônios, ou ainda pela combinação de alguns ou todos eles. Uma estratégia para conter os efeitos causados pela ansiedade no nosso corpo está na alimentação. "A alimentação terapêutica pode ajudar de várias formas, e evitar certos tipos de alimentos faz com que os sintomas fiquem mais controlados", esclarece.

### EVITE BEBIDAS ENERGÉTICAS

- Para aqueles com dificuldade de atenção e concentração, estimular ainda mais a mente com bebidas energéticas ou caféina, acaba tornando ainda mais difícil a concentração e o foco, já que esse tipo de alimento promove

um estímulo desorganizado que cai na ansiedade e não na motivação.

### EVITE ALIMENTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR COM GORDURA E SEJAM DE BAIXA QUALIDADE

- Alimentos como chocolate com gordura hidrogenada, pastéis, produtos com corantes e conservantes. Os alimentos mencionados dão uma falsa sensação de energia quando você está se sentindo preguiçoso e desmotivado. Parece uma boa ideia, mas são pontuais e logo essa 'energia' se acaba. Infelizmente, ingerir esses alimentos fará com que você se sinta mais preguiçoso, e reserve gordura no corpo o que inflamará seus neurotransmissores de motivação, em vez de gerar energia para ajudá-lo em sua produtividade.

EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS - Assim como o açúcar, o álcool tem uma rápida absorção no corpo e promove uma falsa impres-

são de felicidade e energia ao nosso cérebro. Como essa energia se esgota rapidamente, seu cérebro fica pedindo mais para que você possa continuar tendo aquela sensação boa novamente. É preciso parar de dar esse estímulo ao corpo, para que ele aprenda a regular os hormônios e silenciar os genes do vício. Esta ação fornecerá a você um maior controle de suas escolhas alimentares, em vez de lutar contra "mensagens falsas" enviadas ao cérebro.

### EVITE COMIDA ENLATADA, ÓLEO DE SOJA, SUCOS DE PÓZINHO, COMIDAS FRITAS

- Em altas doses, os hormônios e neurotransmissores que causam irritabilidade, impaciência e frustração tornam-se inflamatórios. A estratégia mais benéfica que você pode fazer por si mesmo é parar de comer alimentos ultra inflamatórios para minimizar os efeitos prejudiciais das doenças inflamatórias no corpo.

Ansiedade é um sentimento natural, todo ser humano sente, e ela faz bem até certo ponto. Agora, quando esse sentimento passa afetar seu dia a dia, seus relacionamentos e sua vida de maneira geral, você precisa buscar ajuda especializada. Controlar a ansiedade é uma tarefa multidisciplinar, se alimentar da maneira adequada é o primeiro passo, mas você vai precisar do auxílio psicológico.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2415

10 12 26 29 35 60



Acumulou - Concurso 5674

15 37 39 67 73



Acumulou - Concurso 2281

1ª SORTEIO  
20 25 36 46 48 49  
2ª SORTEIO  
25 31 35 39 40 41



Acumulou - Concurs 1696

02 24 30 45 71 72 75



Acumulou - Concurso 2218

12 13 15 22 24 27 33  
34 38 39 42 45 57 60  
70 71 72 84 86 87



DIA 5

CARLOS BELEM TEIXEIRA  
DANIELLA ORMENEZE SILVA  
ENZO SABIO FILLIPE  
GERVASIO RODRIGUES PEREIRA  
JAKELINE ARRAIS CALDAS  
MAURO MIORIM  
VITORIA RODRIGUES BALESTRE LOPES  
WILLIAN H. KUVABARA PEREIRA

## DATAS COMEMORATIVAS



**Dia de São Benedito**  
**Dia Nacional da Micro e Pequena Empresa**  
**Dia Mundial dos Professores**  
**Dia da Promulgação da Constituição de 1988**