

O **Magnésio** reduz a produção de cortisol (conhecido como hormônio do stress), atua sobre sinapses que se localizam no hipocampo, estrutura cerebral que nos ajuda a reter lembranças de longo prazo, além de melhorar as capacidades cognitivas. Alimentos ricos no mineral são castanhas, soja, arroz integral, aveia e amendoim.



Benefícios de uma Alimentação Saudável para a Saúde Mental



Como dizia Hipócrates:
"que seu alimento seja seu remédio" e viva melhor!



Maria Lair Liberato Bento (Psicóloga)
Márcia de Jesus Silva Batista (Nutricionista)

Travessa Sete de Setembro, s/n - Centro
São João do Piauí - PI, CEP: 64760-000.
Fone: (86) 99531-2505



INSTITUTO FEDERAL
Piauí
Campus São João do Piauí



Saúde Mental é definida como um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece as suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera, sendo capaz de contribuir para sua comunidade.

Mas o que pode contribuir para melhorar a sensação de bem-estar?

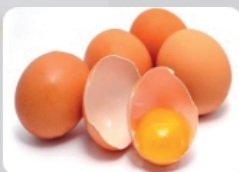
- Exercício Físico;
- Momentos de relaxamento;
- Alimentação Saudável.

Nesse informativo daremos algumas dicas de alimentos que promovem o bem-estar.

Uma alimentação adequada e saudável deve ser baseada em práticas alimentares saudáveis, respeitando os aspectos biológicos, culturais e sociais do indivíduo, bem como estar em consonância com suas necessidades alimentares específicas.

(Essas informações não substituem as orientações de profissionais - psicólogos e nutricionistas).

Você sabia que **Triptofano** é um aminoácido essencial utilizado pelo cérebro para produzir a melatonina (hormônio do sono) e a serotonina (um dos hormônios da felicidade)? Ele está presente na banana, soja, ovo, linhaça e chocolate amargo.



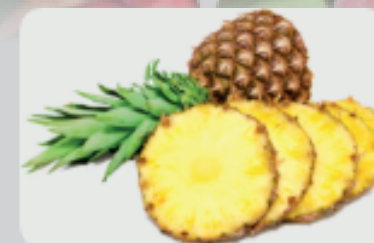
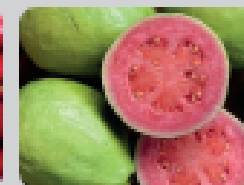
Outra substância que pode melhorar sua qualidade de vida é o **Ômega 3**. Esse ácido graxo melhora o desempenho cognitivo, diminui o cansaço mental, reduz o risco de doenças neurodegenerativas. Sardinha, azeite de oliva, salmão, abacate, linhaça e chia são exemplos de elementos ricos em ômega 3.



O **Betacaroteno**, também chamado de "Provitamina A", está associado à proteção contra a degeneração cognitiva e contribui para a preservação das células cerebrais à longo prazo. Frutas e legumes de cor amarelo alaranjado, além de vegetais verde escuros, são fontes dessa substância.



A famosa **Vitamina C** ou Ácido Ascórbico, muito conhecida pelos seus inúmeros benefícios para nosso corpo, é um poderoso antioxidante que previne o envelhecimento precoce, inclusive das células cerebrais. Melhora, dessa forma, funções como a memória e a atenção. Frutas cítricas são as maiores fontes da vitamina.



O **Zinco** e o **Selênio** são minerais que auxiliam na regulação de neurotransmissores como a dopamina, serotonina e acetilcolina, que atuam na atividade neural e estão diretamente relacionadas à memória e concentração. Seus principais alimentos fontes são castanhas do Pará, carne de frango e bovina, farinha de trigo, ovos, grão integrais.

