

# SETEMBRO AMARELO

BOLETIM  
NUTRICIONAL

Nesse mês, seja o ombro amigo de alguém!

O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização internacional realizada para alertar a população sobre o suicídio, assunto que muita gente não gosta de falar, mas que é uma realidade que precisa ser conhecida e prevenida. É um tema que requer atenção, daí a cor amarela que identifica lugares, serviços e folhetos que ajudam a divulgar o assunto. Afinal, depressão e suicídio não podem ser tabus.

Vocês devem estar se perguntando, como nós nutricionistas podemos ajudar nesse assunto tão importante?!

A alimentação, quando falamos em setembro amarelo, tem um papel de destaque. Não porque ela é uma forma de tratamento, mas, sim, porque pode ser uma das causas do problema. O Brasil tem uma das maiores taxas de Transtorno da Compulsão Alimentar, com 4,7% da população. Decorrente de vários fatores, como depressão, desgaste emocional ou estresse, o transtorno leva a pessoa a comer grandes quantidades de comida, mesmo quando não está com fome. Isso cria um ciclo de culpa, vício e perda de controle. Muitos jovens apresentam propensão a desenvolver algum tipo de distúrbio alimentar. A anorexia e a bulimia são doenças invisíveis, mas fatais. Elas começam no emocional e passam para o físico, causando graves consequências. A alimentação, mais do que uma forma de nutrir o corpo, é prazer. Quanto mais pessoas enxergarem o prato de comida como uma punição ou um inimigo, mais nos distanciamos da função principal do alimento. A sociedade, impondo um padrão de beleza irreal e engolindo as pessoas em rotinas malucas, ocasiona uma série de problemas emocionais que leva a relações distorcidas com a comida.



Gabriela Cavaca  
NUTRICIONISTA

# SETEMBRO AMARELO

BOLETIM  
NUTRICIONAL

Nesse mês, seja o ombro amigo de alguém!

Receita para a felicidade não existe, não é como uma receita de bolo, cada um tem sua maneira de sentir! Mas sabemos que algumas coisas tão simples representam fontes de bem-estar e queremos alertar que certos alimentos possuem nutrientes que estão ligados diretamente ao prazer!



- **Frutas vermelhas:** amoras, morangos e cerejas são ricas em antocianidina, poderoso antioxidante que defende o organismo contra os ataques dos radicais livres, e ajudam a modular o humor. São também ricas em vitamina B6, coadjuvante no metabolismo de substâncias que regulam o ânimo.
  - **Espinafre:** fonte de inúmeros nutrientes, como folato, betacaroteno, vitaminas A e C, potássio, cálcio e ferro. Eles agem simultaneamente para o bom funcionamento do cérebro e do sistema nervoso.
  - **Chá-verde:** contém diversos antioxidantes, como polifenóis e catequinas, que ajudam a reduzir o estresse e diminuem os radicais livres no cérebro, protegendo, assim, os neurônios e afastando riscos de inflamação. Apesar desses benefícios, não vale abusar. Doses exageradas de chá-verde podem favorecer irritabilidade e ansiedade, por conter cafeína, uma substância estimulante.
  - **Cereais integrais:** milho, trigo e arroz (pão e massa integrais). Eles ajudam produzir serotonina, além de conferir energia ao organismo. A proteína do milho, chamada de zeína, tem ainda a capacidade de atuar no sistema nervoso, evitando a depressão.
- Outros alimentos importantes: Mel, abacate, brócolis, banana, ovo, frutas oleaginosas e pimenta.

SETEMBRO AMARELO, ESSA CAUSA É DE TODOS NÓS!

Gabriela Cavaca  
NUTRICIONISTA